



COMPRIDO
HOLISTICS

FIZIKAI GYÓGYULÁSOD ÚTJA

Holisztikus szemlélettel kezelek, így nem kizárólag a meglévő problémá(i)ddal, hanem **az egész testeddel foglalkozom majd.**

A következő **módszerek** segítenek majd, hogy sikeresen haladjunk a nem csak tünetmentes, hanem az egészséges állapotod felé:

- Különböző masszázsfajták (svédmasszázs, nyirokmasszázs, mélyszöveti masszázs, problémaszpecifikus masszázs, stb...)
- Csontkovácsolás
- Passzív kimozgatások
- PNF nyújtások
- IASTM (eszközzel végzett lágyszöveti mobilizáció)
- Mozgástanulás, mozgáskorrigálás
- Különböző tornák

A legfontosabb, hogy ezt az állapotot nem csak fenn is tudod majd tartani permanensen a **személyre szabott tornákkal, nyújtásokkal, erősítésekkel, amiket tanítok**, hanem egy **komplex tudás birtokába is kerülsz a testeddel kapcsolatban**, ami már az egyéni munkádat fogja segíteni.

Az első alkalommal egy állapotfelmérést csinálunk, és részletesen kikérdezlek az egészségügyi előéleteredről, esetleges műtétjeidről és minden téged érintő, és fizikai állapotodat befolyásolni tudó eseményről, dologról. Ahhoz, hogy az életmódodat érintő tanácsokat, ajánlásokat össze tudjuk állítani, a napi rutinodon és pl. a vízízási szokásaidon is átmegyünk.

A tested részletes átvizsgálása után, **egyszerűen és érthetően elmagyarázok minden észrevételt** annak fényében, hogy megértsd és tudatosítsd magadban a tested működését, hogy **megtudd/tudjuk, hogy mi miért alakult ki és mit kell tegyél/tegyünk** annak érdekében, hogy rendben legyél és egészséges tudj maradni hosszú távon.

Jó, ha tudod, hogy **az én munkám a teljes gyógyulásod 20-30%-át teszi ki**, ami elsősorban egy passzív, de annál fontosabb és értékesebb kezdeti változást idéz elő. A fennmaradó **70-80% már a te otthoni, vagy az edzésen folytatott munkádból fog állni**. Ezt többek között azért is fontos megjegyezni, magadban meg tudatosítani, hogy **a munka közös**, és mihelyst megérted, hogy milyen módszerekkel, nyújtásokkal, eszközökkel tudsz magadon segíteni, a kezelések – azaz a külső segítség – is bizonyos időn túl szükségtelenné válhat.

Hasznos tudnivalók, hogyan készülj a kezelésekre:

- Az állapotfelmérés fehérneműben történik!
- Hozz magaddal váltóruhát már az első alkalomra is, ami lehet leggings, sportruha, vagy bármi más, amiben könnyedén tudsz mozogni.
- A kezelések után edzeni már nem javaslom, hogy elmenj, de másnap, vagy a kezelés előtt minden további nélkül mehetsz, ha ezt az állapotod engedi!
- A kezelések napján kérlek fogyassz sok vizet, és 1 órával a kezelés előtt már ne egyél sokat.
- Az otthoni tornákhoz elsősorban átlagos háztartásban is megtalálható eszközök kellenek, de ha mégis valami másra lesz szükséged, akkor segítek megtalálni a legjobb forrást ezek beszerzésére.